

ธรรมะจากถ้ำ

พระครูบาบุญชุ่ม ญาณสํวโร


พระครูบาบุญชุ่ม ญาณสํวโร

ธรรมะจากถ้ำ

โดย

พระครูบาบุญชุ่ม ญาณสํวโร

พิมพ์ครั้งที่ ๒ มีนาคม ๒๕๕๑

ISBN 978-974-05-0090-2

คำนำ

พระครูบาบุญชุ่ม ญาณสํวโร ได้จำพรรษา ณ ถ้ำราชคฤห์ อ.งาว จว.ลำปาง เมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๐ เป็นปีที่ ๒ ติดต่อกัน ในปีนี้เมื่อท่านพระครูบาได้ออกจากถ้ำในวันออกพรรษา เมื่อวันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๐ ท่านได้เทศนาโปรดศิษยานุศิษย์และบรรดาชาวบ้านในละแวกนั้น ที่ได้เข้ามาฟังธรรมอย่างเนืองแน่น นอกจากนั้นท่านยังได้มอบสมุดเล่มหนึ่ง ซึ่งเขียนด้วยลายมือท่านเองในระหว่างจำพรรษาอยู่ในถ้ำ เนื้อหาเป็นการบรรยายธรรมะที่ลึกซึ้ง แต่เข้าใจง่ายให้ศิษย์ยานุศิษย์นำไปเผยแพร่แก่สาธุชน และบรรดาญาติโยมที่ใฝ่ใจในพระพุทธศาสนา

ผู้จัดพิมพ์รู้สึกซาบซึ้งในเมตตาธรรมของพระครูบาบุญชุ่ม ญาณสํวโร เป็นอย่างยิ่ง จึงได้ขออนุญาต จัดพิมพ์ธรรมะนี้ โดยได้นำลายมือของท่านที่เขียนไว้มาจัดพิมพ์โดยมิได้ตัดตอนหรือแก้ไขใดๆ เพื่อให้บรรดาญาติโยมที่ใฝ่ใจในพระพุทธศาสนา ได้ชื่นชมบารมีธรรมของพระครูบาบุญชุ่ม ญาณสํวโร อย่างทั่วถึงกัน บุญกุศลที่เกิดขึ้นในการจัดพิมพ์ธรรมะเผยแพร่ครั้งนี้ ขอให้บังเกิดบารมีธรรมแก่พระครูบาบุญชุ่ม ญาณสํวโร เพื่อถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในวโรกาสฉลองพระชนมายุ ๘๐ พรรษา

บริษัท ร่มโพธิ์ทอง ๘๘๘ โปรดักส์ กรุ๊ป จำกัด
โทร. ๐๘-๙๗๗๗-๗๗๓๘

ธรรมมะเมตตาจากดวงใจอันบริสุทธิ์

ของพระครูบาบุญชุ่ม ญาณสังวโรอรัญญะวงส์ภิกขุ
เข้าพรรษาที่ถ้ำมหาโพธิสัตว์ราชคฤห์ เมืองงาว
จ.ลำปาง ปี พ.ศ.๒๕๕๖ ข้าพระเจ้าขอนอบน้อม
สักการะบูชาอันหากราบไหว้แด่องค์สมเด็จพระ
บรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มีพระมหา
กรุณาอันยิ่งนำสัตว์โลกทั้งหลายให้พ้นจาก
ทุกข์ในวัฏฏะสงสารให้ถึงฝั่งข้างหน้าคือพระ
นิพพานอันเป็น อะมะตะสุขอย่างยิ่ง ข้าพระเจ้า
ขอน้อมกราบไหว้พระพุทธเจ้าองค์นั้นอันมีพระ
คุณหาที่สุดมิได้ ด้วยเศียรเกล้าในกาลทุก
เมื่อแลขอน้อมกราบไหว้บูชาอย่างยิ่งซึ่งคุณ
พระสัทธรรมมะเจ้าอันมีพระคุณหาประมาณมิได้

ขอน้อมกราบบูชาด้วยเศียรเกล้าในกาลทุก
เมื่อแล ขอน้อมกราบบูชาคุณพระสงฆ์อริยะ
สาวก ของพระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ดีแล้วขอบูชา
ด้วยเศียรเกล้าในกาลทุกเมื่อแลขอบูชาคุณพระ
บิดามารดาคุณพระครูบาอาจารย์ ด้วยเศียรเกล้า
ในกาลทุกเมื่อแล ขอเมตตาจิตอันบริสุทธิ์แด่
ลูกๆทุกคนและศัทธาญาติโยมผู้ใจบุญทั้งหลาย
ผู้ปราถนาความพ้นทุกข์ในสังสารทั้งหลาย
บัดนี้เป็นเวลาอันมงคลยิ่งที่เราจะได้นำคำ
สั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาแสดงบอกกล่าว
ให้เป็นแนวทางปฏิบัติเข้าสู่พระนิพพาน ขอ
ให้ทุกท่านจงตั้งจิตอันสงบ อ่านฟังข้อ
ธรรมะด้วยความเลื่อมใส เพื่อให้เกิดประ

โยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน
ทั้งหลาย เราจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ก็ยากจะมี
หูดีตาดีก็ยาก จะได้เกิดมาพบพ่อดีแม่ดีปู่ย่า
ตายายที่ดีก็ยากนัก จะได้มีอายุยืนยาวถึงวันนี้
ก็ยากจะได้มีจิตเลื่อมใสในคุณพระรัตนะเจ้า
ทั้งสามก็ยาก จะได้ฟังพระธรรมคำสอนที่เป็น
สัจจะนำให้พ้นจากทุกข์ก็ยาก เราจะได้ปฏิบัติ
ธรรมกรรมฐานวิปัสสนาให้รู้แจ้งเห็นจริงก็
ยากที่สุด บัดนี้เป็นโอกาสเวลาอันดีเป็นบุญ
กุศลอย่างยิ่งของเราที่ได้เกิดมาพบพระพุทธ
ศาสนา ขอให้ทุกท่านทุกดวงจิตทุกวิญญาณ
จงอย่าได้ประมาทในชีวิตประจำวันของเราจง
ตั้งสติให้ดีทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ตั้งจิตใจให้

ดีให้เกิดความศรัทธาปะสาทะในคุณพระพุทธ
พระธรรมพระสงฆ์เป็นคนกตัญญูรู้คุณของพ่อ
แม่ครูบาอาจารย์ รู้คุณแผ่นดิน ทำคุณประโยชน์
แก่ตนเอง แก่ญาติพี่น้อง ทำประโยชน์ให้ชาติ
ศาสนา พระมหากษัตริย์ ขอตั้งใจทำแต่สิ่ง
ที่ดีๆ อย่าประมาทลืมตัวว่าอายุเราจะยืนยาว
ไปร้อยปีพันปี อย่าหลงทำแต่บาปอกุศล
เราจะมีชีวิตยาวไปอีกกี่ปีเดือนวันยาม
ก็ไม่รู้บางทีวันนี้หรือว่าพรุ่งนี้เราอาจตาย
ก็ได้ ความดีนั้นให้รีบทำในวันนี้ใครจะ
รู้ว่าความตายอาจมาถึงวันพรุ่งนี้ก็ได้ขอ
ให้ทุกคนจงหมั่นตรวจสอบตัวเองอยู่
เสมอว่าเราได้ทำสิ่งดีอะไรไว้บ้างถ้าไม่

ได้ทำก็ให้รีบขวนขวายสร้างบุญกุศลมี
จิตยินดีในการให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม
เมตตาภาวนาอย่าได้ขาด ให้พิจารณาถึงสัง
เวคะวัตถุธรรมแปดประการมี ชาติ ชราพยาธิ
จุติอปายังอตีตะอะนะตะกะวัฏฏะทุกขังอิ
ทานิอาหารคะเวสิทุกขัง แปลว่า การเกิดก็เป็น
ทุกข์ การแก่ชราก็เป็นทุกข์ การป่วยไข้เจ็บพยาธิ
ก็เป็นทุกข์ มะระณะการจุติตายไปสู่อบายภูมิทั้ง
สี่ก็เป็นทุกข์ อดีตอันล่วงแล้วมาในวัฏฏะสง
สารเราก็ได้เกิดตายเป็นทุกข์อย่างนี้ นับภพ
นับชาติมิได้ ตราบใดไม่ได้ถึงพระนิพพานใน
อนาคตภายหน้าเราก็จะได้เกิดตายอย่างนี้ใน
ปัจจุบันนี้เราได้แสวงหาอาหารมาเลี้ยงชีวิตก็

เป็นทุกข์อยู่ตลอด ให้น้อมจิตพิจารณาดูรูปนาม
สังขารนี้ไม่มีแก่นสารหน้าเบื่อหน่ายที่สุด
ให้มีจิตยินดี ซึ่งพระนิพพานอันเป็นบรม
สุขอย่างยิ่ง ที่ไม่มีเกิดแก่เจ็บ ตาย ให้พิจาร
ณาถึงกรรมของสัตว์ทั้งหลายและกรรมของ
เราว่า เรามีกรรมเป็นของตน เรามีกรรมเป็น
ทาญาติ เรามีกรรมเป็นแดนเกิด เรามีกรรม
เป็นเผ่าพันธ์ เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราได้
ทำกรรมอันใดไว้ ไม่ว่าบุญหรือบาปดีหรือ
ชั่วก็ตาม เราจะต้องได้รับผลกรรมนั้นแน่
นอน ให้พิจารณาตลอดทุกคืนวัน แล้วรีบ
สร้างแต่กรรมดี ให้จิตเราเบาบางจาก
ความอยากได้อยากมีอยากเป็นอยากเอาให้

จิตเรา หายจากความโกรธแค้น เคืองใจไม่พอใจ
พยาบาทอาฆาต ก่อกรรม ก่อเวรอีกในจิตใจเรา
เปิดแจ้งสว่างใสไม่ลืมตัวเมาตนจนเกินไป
ให้รู้วิชาเกิดปัญญา เกิดความมืดความหลง
จบไปให้มีจิตสว่างเปิดใจกว้างมีความรัก
เมตตาสัพพะสัตว์ทั้งหลายในโลกมีความ
อยากให้สัตว์ทั้งหลายได้ดีพ้นจากความทุกข์
เมื่อสัตว์ทั้งหลายได้ดีก็มีความชุ่มชื่นเบิกบาน
ใจเมื่อถึงเวลาสัตว์สิ้นบาปจากไปดับหายไป
ก็ทำจิตวางเฉยอยู่ได้ เพราะว่า สัตว์ทั้งหลาย
ย่อมเป็นตามกรรม แล้วให้ทำจิตพ้นจากโลก
ธรรมแปดประการ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศก็
มีเสื่อมยศ มีสรรเสริญ ก็มีนินทา มีสุขก็มีทุกข์

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ย่อมไม่เที่ยงแท้แน่
นอน เหมือนมายากลเปลี่ยนแปลงไปตลอด
อย่าได้ยึดถืออะไรสักอย่าง ทั้งสุขทั้งทุกข์
ก็ไม่ยั่งยืนถาวรเหมือนกัน ให้เกิดความ
เบื่อหน่ายในโลกนี้ มีจิตยินดี ซึ่ง พระนิพ
พานที่เป็นแดนสุขเกษมยิ่งนัก ให้ตั้งกาย
สงบ ตั้งจิตสงบ เว้นการบาปอกุศลทั้ง
หลาย ให้หมั่นบริจาคทานไม่เลือกหน้า
ตั้งแต่สัตว์ดิรัจฉาน คนอนาถายาก ตลอด
จนถึงสมณะชีพราหมณ์ และให้หมั่นฟังธรรม
คำสอนของครูบาอาจารย์ เว้นจากการคบ
คนพาลใจบาป เข้าไปหาสมาคมด้วยผู้ที่
มีปัญญาเป็นบัณฑิตย์ นักปราชญ์ห้อมตัว

เข้าใกล้ได้ตามธรรมคำสอน สิ่งดีสิ่งชั่ว
ให้รู้ทราบแล้วจงปฏิบัติตามการเรียนรู้อย่าง
เดียวแล้วไม่ปฏิบัติตามก็เหมือนเอายาดีไว้
แต่ไม่ได้กินยาเมาแต่อ่านฉลากยาโรคเรา
ก็ไม่หาย บุญให้หายบาปให้ละ ทำใจเหลื้อ
นพระยอมชะนะมาร อยากรวยให้ทานอยาก
รูปงามให้มีศีลมีจิตเมตตาอยากพ้นภัย
ทุกข์ในวัฏฏะสงสารให้หมั่นเจริญภาวนาพระ
วิปัสสนา หัวใจพระพุทธศาสนาก็มีอยู่สาม
ประการคือ เว้นจากการทำบาป กุศลทั้งปวง
ทำกุศลให้ถึงพร้อม ทำจิตใจให้ใสสะอาดปราศ
จากมลทิลกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย
นี้แลคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายให้

ปฏิบัติไปตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระ

สัมมาสัมพุทธเจ้าให้เจริญสิกขาสามให้

บริสุทธิ์ คือ ศีลสมาธิ ปัญญา และให้ตั้ง

จิตบำเพ็ญบารมีสามสิบทัศ คือขั้นต้น

บารมีขั้นกลางอุปบารมี ขั้นสูงสุดปรมัตถ

บารมี คือ หนึ่งทานะบารมี ให้หมั่นบริจาค

ทำบุญทำทานอย่าขาด ทำทานไม่เลือกที่

รักมักที่ชัง ทำทาน บริจาคไป ให้จิตสละ

ความโลภ แล้วให้อธิษฐาน เป็นปัจจัยแก่

พระนิพพาน สองศีลละบารมี ให้รักษา

ศีลให้บริสุทธิ์ ตั้งแต่ ศีลเป็นข้อของพระ

คือ ศีลห้า แปด ศีลสิบ ศีลของภิกษุ

ศีลอริยะเจ้าสิบ นักเรียนปฏิบัติสมถะ

ทวนศีล ตามฐานะ ของตน คือศีลให้เป็น
ปัจจัยแก่พระนิพพาน ไม่ลูบคลำศีล ไม่
ให้ด่างให้พล้อย ข้อสามเนกขัมมะบารมี
คือตั้งจิตเว้นขาดจากกามโลกีย์วิสัยน้อม
จิตไปในการออกบวช คือให้ห่างไกลจาก
กิเลสกาม วัตถุกามทั้งหลาย อันไม่เที่ยงเกิด
ดับแปรปรวนอยู่ตลอด เห็นโทษในอารมณ์
ทั้งห้ามี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ถูกต้องทาง
กายวิญญาณ และธัมมารมณ์ทางใจนึกคิดเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น บารมีข้อสี่ปัญญา
บารมี ให้มีวิชา ปัญญารู้สภาวะธรรมสังขารนาม
รูปทั้งหลายให้แจ้ง หมั่นคิด ตริตรอง ดูหาเหตุ
ผลให้เจริญ ปัญญา ศึกษาเรียนรู้ทั้งคดีโลก

คดีธรรมให้หมั่นอบรมสั่งสอนธรรมะให้

ธัมมะเป็นทานแก่ผู้อื่นเมื่อตนรู้ธรรมแล้ว

ไม่ตระหนี่ความรู้ให้ชี้แนะบอกทางแก่

คนอื่นให้ตามเหตุปัจจัยให้รู้ดีรู้ชั่วบุญ

บาปและทางปฏิบัตินำเข้าสู่พระนิพพาน และ

บารมีข้อห้าวิริยะบารมีคือมีความเพียรอยู่

ตลอดไม่ย่อหย่อนในการสร้างกุศลความดี

มีความเพียรพยายามปฏิบัติสมาธิภาวนาไม่

ขาดหมั่นพิจารณาหาเหตุผลไม่ประมาททั้งวัน

ทั้งคืน เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมองเห็นรูป

นาม ขันธ์ห้าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตน

ขัวคับไม่ได้มีจิตน้อมเอาพระนิพพานเป็น

อารมณ์ บารมีข้อหกขันติบารมีให้มีความ

อดทนอดกลั้นไม่ทำการบาปอกุศลทนต่อ
ดินฟ้าอากาศหนาวร้อนเจ็บไข้หิวกระหาย
ต่างๆ ทนต่อทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นทั้งทางกาย
และจิตใจ ทนต่อคำด่าว่านินทาต่างๆ ทนได้ไม่
เจ็บใจผูกกรรมผูกเวรผู้ใด ไม่โกรธไม่แค้น
สัตว์คนสังขารทั้งหลาย บารมีข้อเจ็ด คือสัจจะ
บารมี ให้มีวาจาสัจจะต่อตัวเองและมีสัจจะต่อ
พ่อแม่ครูบาอาจารย์ มีสัจจะต่อลูกหลานสามี
ภรรยา มีสัจจะ พูดสิ่งใด ทำสิ่งนั้นให้เป็น
ประโยชน์แก่ตนเองเป็นประโยชน์ต่อญาติสังคม
บ้านเมือง ตั้งใจทำสิ่งใดก็ให้ทำตามสัจจะ
ความตั้งใจไว้ ให้สำเร็จจะได้เป็นปัจจัยแก่พระ
นิพพาน ข้อแปดอธิษฐานบารมี คือมีความตั้ง

ใจอธิษฐานเว้นจากบาปอกุศล ตั้งใจทำแต่
บุญกุศลไม่หยุด พ่อนอธิษฐานจิตเอาพระ
นิพพานเป็นอารมณ์ บารมีข้อเก้า เมตตาบารมี
ให้มีจิตเมตตาสงสาร เอ็นดูสัพพะสัตว์ทั้ง
หลายน้อยใหญ่ ปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลาย
พ้นจากความทุกข์ แผ่เมตตาไปไม่มีขอบเขต
ไม่มีประมาณทั่วจักรวาล ไม่มีเวรมีภัย
ต่อสัตว์บุคคลใดจนตราบเท่าสู่พระนิพพาน
บารมีข้อสิบ คือ อุเบกขาบารมี ให้มีจิตเป็น
กลางไว้ไม่หวั่นไหวยินดียินร้าย ต่ออารมณ์
ต่างๆที่มากระทบ พิจารณาให้รู้ว่าสัตว์ทั้งหลาย
เป็นไปตามกรรมที่ตนทำไว้ เมื่อถึงเวลาเกิด
ก็เกิด ถึงเวลาดับหายตายไปก็ดับไปตาม

เหตุปัจจัยทำใจเป็นกลางไว้ได้ ตราบถึงพระนิพ
พานเป็นที่สุดที่กล่าวมาแล้วนี้ เป็นบารมีสาม
สิบทัศ นับตามลำดับดังนี้ หนึ่ง ทานะบารมี
สอง ศีละบารมี สาม เนกขัมมะบารมี สี่
ปัญญาบารมี ห้า วิริยะบารมี หก ขันติบารมี
เจ็ด สัจจะบารมี แปด อธิษฐานะบารมี เก้า เมต
ตาบารมี สิบ อุเบกขาบารมี รวมทั้งสามขั้นได้
บารมีสามสิบ พอดี กล่าวบารมีฯ เท่านี้ ต่อนี้ไป
จะได้กล่าวการบำเพ็ญสมาธิภาวนากัมมัฏ
ฐาน ตามโบราณจารย์เจ้าทั้งหลายได้ปฏิบัติ
สืบต่อกันมาตามที่เราได้เรียนรู้ เข้ามอบตัว
เป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่ครูบาพรหมมา วัดพระ
พุทธบาทตากผ้า จ.ลำพูน ตอนนั้นเราเป็น

สามเณรอายุสิบสองปี เราได้ขอกรรมมัฏฐาน
และขอความแนะนำสั่งสอน ท่านก็ให้โอวาท
อย่างดี โดยตลอด จึงมีความซาบซึ้งในจิต
อยู่ตลอด ไม่มีวันลืม พระคุณของหลวงปู่เจ้า
ขอบูชาไว้เหนือหัวตลอดชีวิต ต่อไปให้
ตั้งใจฟังการปฏิบัติ สมถะวิปัสสนากรรม
มัฏฐาน ตามลำดับ ก่อนอื่นเราต้องมีจิต
เลื่อมใสในพระคุณพระพุทธเจ้าที่ได้
ตรัสรู้จริง ได้พ้นจากทุกข์จริง ให้น้อมจิตเกิด
ศัทธาอย่างยิ่ง แล้วให้ตัดปริโพธความห่วง
ใยอาลัยต่างๆ แล้ว ทำวัตถุภายนอกให้ดี
ก่อน คือให้เตรียมตัว อาบน้ำชำระกายให้สะอาด
ตัดผม ตัดเล็บ นุ่งเสื้อผ้าให้สบาย แล้ว

ให้แต่งขันห้าโกฏิภาก ไปขอเอากรรมมัฏฐาน
ที่ครูบาอาจารย์แล้วเข้าไปสู่ที่สงัด ใต้ร่มไม้ก็ดี
ในป่าก็ดี เงื้อมถ้ำและลานเจดีย์ วิหารที่สงัด
จากคนไปมา พลุกพล่านนั้น แล้วให้ทำความ
สะอาดปัดกวาดให้หมดใส แล้วน้อมเข้า
กราบบูชาพระรัตตะนะตรัยเจ้าน้อมกายถวาย
ชีวิตเป็นทาน กล่าวว่า อิมาหังภันเตภควา
อัตตะภาวังชีวิตตัง ตุมหากังปริจจชามิ
สามรอบ แล้วไหว้พระสวดมนต์ว่า นะโมอิติปิ
โสสวดวันทาหลวงวันทาหลายแล้วให้ขอ
ขมาลาโทษต่อพระแก้วเจ้าห้าโกฏิภาก แล้วแผ่
เมตตาให้ตัวเอง แผ่ให้พ่อแม่ครูบาอาจารย์
และแผ่ให้สัพพะสัตว์โลกทั้งหลายไม่มีประมาณ

แล้วหาที่นั่งอันสมควรอากาศให้ดีไม่ร้อน
เกินหนาวเกินไปให้กางกลดมุ้งกันยุงให้ดี
อย่าปล่อยให้กัด กลัวเป็นไข้ป่า ถ้าได้ที่ดีแล้ว
ให้ก้มกราบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พ่อ
แม่ครูบาอาจารย์ให้กราบห้าครั้งแล้วประนม
มือไว้บนหน้าผาก กล่าวว่าคาถาคำสังฆค
วัตถุธรรมแปดประการ ที่กล่าวแล้วข้างต้น
นั้นแล้วว่า นะโมพุทธายะ นะโมธัมมายะ
นะโมสังฆายะสามจบ แล้วว่าอัปปะมะโนพุท
โธอัปปมาโนธัมโมอัปปมาโนสังโฆสาม
จบแล้วว่าปัญจะมาเรชิโนนาโถปัตโต
สัมโพธิมุตตะมังจะตุสัจจังปกาเสสิธัมมะ
จักกังปวัตตะยิเอเตนะสัจจะวัชเชนะสัพเพ

มาราปะลายันตุ แล้วกล่าวว่า พุทโธเมนาโถ

ธัมโมเมนาโถ สังโฆเมนาโถ กัมมัฏฐานังเมนา

ถึงกัมมัฏฐานะทายะกาอะจะริโยเมนาโถ แล้ว

ว่า อิมัง ภาวนากัมมัง อธิษฐามิ ว่าสามรอบ

เสร็จแล้วให้อหัง ภันเต พุทธานุสสติ เมตตา

อะสุภัง มะระณัง นุสสติ กัมมัฏฐานัง อธิษฐามิ

แล้วว่า สัมมาสัมพุทโธ สามรอบ ว่าพุทโธๆ สาม

รอบ แล้วเอามือวางไว้บนตัก หลับตา งับปากเอา

มือขวาทับมือซ้าย แล้วภาวนากำหนดลมหาย

ใจเข้าว่าพุท หายใจออกว่าโธ ไปเรื่อยๆ จน

กว่าจิตสงบเป็นสมาธิขั้นอัปปะนาแล้ว

ภาวนาน้อมจิตแผ่เมตตาให้ตัวเองแผ่

เมตตาให้พ่อแม่ครูบา อาจารย์แผ่เมตตาให้

สัตว์ทั้งหลายทั้งจักรวาฬ แล้วภาวนาดูร่าง
กายของเราเห็นไม่ดี ไม่งามเป็นอสุภะพิจา
รณาตั้งแต่ เกสาผม โลมาขน นขาเล็บ
ทันตาฟัน ตะโจหนัง มังสังเนื้อ นหารุเอ็น
อัฏฐิกระดูก อัฏฐิมิญชังเยื่อในกระดูก ให้พิจาร
ณาถึงอาการสามสิบสองโกฏฐาก ให้ครบเห็น
เป็นสิ่งปฏิกูลน่าเหม็น ไม่งามให้จิตคลาย
ความยึดมั่นในกาย แล้วให้ภาวนามะระณา
นุสตินึกถึงความตายของเราที่จะมาถึงไม่ช้า
มะระณังชีวัง ความตายเรามีแน่นอน เรามี
ความตายเป็นธรรมดา เราไม่พ้นความตายไป
ได้ ภาวนาสมควรแก่เวลาแล้วให้อธิษฐาน
ปลงลาออกภาวนาว่า อิมัง ภาวนากัมมัง

ปฏิจฉิปปามิ สามรอบ แล้วว่า ขอน้อมเริ่นแต่ง

พุทธานุสสติ เมตตา อสุภัง มรณัสสติ กัมมัฏ

ฐานัง ปฏิจฉิปปามิ แปลว่า ข้าพระเจ้า ภาวนา พุทธา

นุสสติ เมตตา อสุภัง มรณะนุสสติ กัมมัฏฐานใน

ข้าคลองประเสริฐ ประมาณเท่านี้ แล้วขอปลง

ลาไว้บนกระหม่อมจอม หัวแห่งผู้ข้าผู้ดีนี้แล

ขอจงเป็นปัจจัยแก่พระนิพพานแด่เทอญ สาธุ

สาธุ สาธุ ถ้าจะนับลูกประคำให้อธิษฐานว่า อิมัง

ปุสสะชีวัง อธิษฐามิ ให้นับลูกประคำไปเรื่อย

ๆ พุทโธ หนึ่งรอบ ธัมโม หนึ่งรอบ สังโฆ หนึ่ง

รอบ ถ้ามีเวลาจะนับร้อยรอบ พันรอบก็ได้ คำ

อธิษฐานปลงลาลูกประคำว่า อิมัง ปุสสะชีวัง

ปัจจุสรามิ จบการจิตภาวนา แบบย่อเท่านี้

ต่อไปจะแสดงอนุสติสิบประการ
การเจริญสมถะภาวนาทั้งหมดมีสี่สิบ
ประการคือ อนุสติสิบดวง กสิณะสิบดวง
อสุภะสิบดวง พรมหวิหารสี่ดวง รูปกัม
มัฏฐานสี่ดวง อรูปะกัมมัฏฐานสี่จตุวัต
ถานธาตุหนึ่ง อาหารปฏิกูลหนึ่ง รวมกัน
ทั้งหมดมีสี่สิบดวง เราจะภาวนาบทไหน
ดวงไหนก็ได้ แล้วแต่จริตนิสัยของใครที่
เจริญแล้วถูกต้องได้ปีติสมาธิธัมก็ใช้
ได้ ตอนนี้จะแสดงอนุสติสิบก่อน

๑ พุทธานุสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า
๒ ธัมมานุสติ ระลึกถึงคุณพระธัมมะเจ้า
๓ สังฆานุสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์เจ้า
๔ สีลานุสติ ระลึกถึงศีลของตนอันบริสุทธิ์

๕ จาคานุสติ ระนึกถึงการบริจาคทานของตน

๖ เทวะตานุสติ ระนึกถึงคุณธัมของเทวะดา

๗ กายาคตานุสติ ระนึกถึงร่างกายอันน่าเหม็น

๘ มะระณานุสติ ระนึกความตายของเราที่จะมาถึง

๙ อุปะสะมานุสติระนึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์

๑๐ อานาปานานุสติระนึกลมหายใจเข้าออก

ต่อไปเป็น กสินสิบดวงให้เจริญเพ่งกสิน

เป็นอารมณ์แล้วแต่อุปนิสสัยของใครมัน

๑ ปฐะวีกสิน เพ่งเอาดินเป็นอารมณ์

๒ อาโปกะสิน เพ่งเอาน้ำเป็นอารมณ์

๓ เตโชกะสิน เพ่งเอาไฟเป็นอารมณ์

๔ วาโยกะสิน เพ่งเอา ลมเป็นอารมณ์

๕ อากาสะกสินเพ่งเอาอากาศเป็นอารมณ์

๖ นีลละกสิน เพ่งเอาสีเขียวเป็นอารมณ์
๗ โลหิตตะกะสิน เพ่งเอาสีแดงเป็นอารมณ์
๘ ปีตะกะสิน เพ่งเอาสีเหลืองเป็นอารมณ์
๙ โอทะตะกะสิน เพ่งเอาสีขาวเป็นอารมณ์
๑๐ อะโลกะกะสิน เพ่งเอาแสงสว่างเป็นอารมณ์
ต่อไปเป็น อะสุภะสิบประการ คือพิจารณา
เอาซากศพเป็นอารมณ์ให้เกิดความเบื่อ
หน่ายในรูปนามร่างกายอันเน่าเหม็นเป็น
ปฏิกูลโสโครก ๑ อุทุมาตะกังศพที่ตาย
ได้วันหนึ่งขึ้นอืดเน่าพองเป็นอารมณ์
๒ วินิลละกังศพที่ตายได้สองวันมีสีเขียว
ซ้ำเน่าเหม็น ๓ วิปุปะกัง ศพที่มีน้ำเน่า
ไหลออกรูทวารที่น่าเกลียดยิ่ง ๔ วิปุฏกัง

ศพที่มีหนอนชอนไชกินทั่วร่างกายเน่า
เหม็นหึ่งน่าเกลียด วินีตตะกัง ศพที่ขาดแหว่งจาก
กัน โลหิตตะศพที่เปื้อนเลือดไหลออก
๗ วิขาตะกัง ศพที่มีสัตว์กัดกิน
๘ วิขิตตะกัง ศพที่ขาดเป็นท่อนจากกัน
๙ อัฐิกัง คือ ศพที่เป็นกระดูกเรี่ยรายแยกจาก
กัน ๑๐ วิจุณกัง เห็นแต่กระดูกแตกย่อย
เป็นผงปนดิน รวมแล้วได้อสุภะสิบดวง
ต่อไปเป็นพรหมวิหารธัมทั้งสี่ประการ
คือ ๑ เมตตา สงสารสัพพะสัตว์ทั้งหลายอยากให้
พ้นจากความทุกข์ ๒ กรุณา มีจิตอยากช่วยสัตว์ทั้ง
หลายให้มีความสุข ๓ มุทิตา มีความยินเมื่อเห็น
สัตว์ทั้งหลายได้ดี ๔ อุเบกขา มีความวางเฉย

ในสัตว์สังขารทั้งหลายไม่ยินดียินร้ายทุกสิ่ง
ทุกอย่างเกิดดับตามเหตุปัจจัย ต่อไปเป็นการ
เจริญภาวนาอรูปกัมมัฏฐานสี่ประการมีดังนี้
๑ อากาสานัญจายตนะ ภาวนาเอาอากาศ
เป็นอารมณ์กำหนดว่า อากาสอนันตัง อา
กาศหาที่สุดมิได้ เจริญจนได้เข้าถึงอรูปฌาน
๒ วิญญาณัญจายตนะ ภาวนากำหนดเอาวิญ
ญาณเป็นอารมณ์ว่า วิญญาณัง อนันตัง วิญ
ญาณหาที่สุดมิได้ ๓ อากิญจัญญายตนัง
ภาวนาเอาความว่างไม่มีอะไรเป็นอารมณ์
กำหนดว่า นัตถิกิญจิ ความว่างไม่มีอะไร ภาว
นาจนเข้าถึงอรูปฌาน ๔ เนวสัญญานาสัญ
ญายตนะ ภาวนากำหนดเอาความมีสัญญา

ก็ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ บริกรรมว่า
เอตังสันตัง เอตังปะณีตัง มีสัญญาก็ไม่ใช่
ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ภาวนาจนบรรลุอรูปฌาน
ต่อไปเป็นภาวนาจะตุวัตถาธาตุ กำหนดเอาธาตุ
ทั้งสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม รวมกันเป็นอารมณ์ให้เห็น
ร่างกายนี้สักแต่ว่าเป็นธาตุ ไม่มั่นคงถาวรเกิดแล้ว
ถึงความเสื่อม แล้วดับไปในที่สุด ให้เกิดความ
เบื่อหน่ายในรูปธาตุ นามธาตุนี้ ยินดีในนิพพาน
ต่อไปเป็นอาหารปฏิกูลสัญญาให้ภาวนาดู
อาหารที่เรากลืนกินเข้าไปเป็นของปฏิกูลเน่า
เหม็นมากนัก ไม่สะอาด กำหนดเป็นอารมณ์จน
เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนามนี้ ไม่เที่ยงเกิด
ดับอยู่ตลอด มีจิตยินดีในพระนิพพานอันเป็นสุข

ยัง ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นวิธีการภาวนากัม

มัฏฐานสี่สิบดวงขอยุติไว้เท่านี้ ต่อไป

จะขอกล่าวถึงปีติทั้งห้า ที่นักปฏิบัติทั้งหลาย

ต้องผ่านทุกคนให้ทราบอาการดังนี้ คือข้อ

๑ ขุททกาปีติ มีปีติความอิ่มใจเล็กน้อย

๒ ขณิกะปีติ มีความอิ่มใจซาบซ่านขนลุกพอง

๓ ผะรณาปีติ มีปีติซาบซ่านทั่วทั้งกาย

๔ อุเพงคา ปีติมีความอิ่มใจจนร่างกายโยกคลอน

๕ โอกันตะปีติมีความอิ่มใจจนตัวลอยขึ้นสูงก็มี

ต่อไปจะบอกกล่าวนิวรณ์ธรรมฝ่ายขัดขวาง

การเจริญสมถะภาวนามี ๕ ประการ คือ ๑

กามฉันทะ มีใจติดของยินดีในกามกิเลส

อารมณ์ทั้งห้ามีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพารมณ์

๒ พยาปาทะ มีจิตพยาบาทคิดร้ายให้คนอื่น

๓ ถีนะมิทธะ มีจิตหดหู่ง่วงเหงาหาวนอน

๔ อุทธัจจะกุกกุจจะ มีจิตฟุ้งซ่านไม่ตั้งมั่นอยู่กับที่

๕ วิจิกิจฉา มีจิตลังเลสงสัยไปต่างๆนาๆ เมื่อนิวรณ์
เกิดขึ้นในจิตใดทั้งห้านี้ ทำให้เราปฏิบัติภาวนา
ไม่ได้สมาธิ เหตุนั้นควรทำจิตดับนิวรณ์ธรรม
ทั้งห้าแล้วค่อยเจริญธรรมกัมมัฏฐานจนได้สมา
ธิฌานให้เป็นบาทฐานเข้าสู่โลกุตตระนิพ
พานนั้นแล ต่อนี้ไปเราจักกล่าวข้อธรรมโพธิ
ปักขิยะธัม ๓๗ ข้อ ตามที่พระพุทธเจ้าเทศนา
ไว้ให้เราท่านทั้งหลายได้ทราบกันเพื่อจะได้นำ
ไปปฏิบัติภาวนาเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้แจ้ง
เข้าสู่พระนิพพาน ขอให้ทุกคนตั้งใจฟังด้วยจิต

อันสงบเกิด ธรรมมะโพธิปักขิยะธัม ๓๗ ข้อ
แปลว่า ธรรมที่ปฏิบัติให้ถึง ซึ่งความตรัสรู้มีอยู่
๓๗ ข้อ คือ บทหนึ่ง สติปัฏฐาน สี่ ๒ สัมมัปปะ
ธานสี่ ๓ อิทธิบาทสี่ ๔ อินทรีย์ห้า ๕
พละธรรมห้า ๖ โพชฌงค์ เจ็ด ๗ อัฏฐังคิ
คิกะมรรคแปด รวมกันมี ๓๗ ประการควรที่
เราปฏิบัติตามเพื่อความพ้นทุกข์ในวัฏฏะสงสาร
ต่อนี้ไปจะขอบอกอธิบายโดยย่อเป็นข้อๆ
เพื่อให้เข้าใจ บทที่ ๑ สติปัฏฐานสี่ มี ๑ ให้
ภาวนาพิจารณาเห็นกายในกาย ไม่ใช่สัตว์
บุคคลเราเขาสักแต่ว่าเป็นธาตุ ไม่จีรังยั่งยืน
เกิดดับ เปลี่ยนแปรไปตลอด ตามเหตุปัจจัย
ในธรรมมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นกล่าวโดย

ละเอียดเป็นตอนๆ ในที่นี้เราจะกล่าวโดยสัง
เขปให้รู้แล้ว ท่านให้ภาวนาดูลมหายใจเข้า
หายใจออก ยาวก็ดี สั้นก็ดี ให้มีสติตามรู้
ในกาย ให้เกิดสมาธิ ปีติปราโมทย์ บทที่สอง
ให้มีสติรู้อยู่ สัมปะชัญญะความรู้ตัวในทุก
อิริยะบททั้งสี่ เมื่อเรานั่งเดินยืนนอน และรู้
อาการของกายที่เกิด ขึ้นตั้งอยู่ดับไป ให้รู้ทุก
ขณะเมื่อคู้ เมื่อเหยียดเมื่อกิน เมื่อดื่ม เมื่อ
เหลียวดูข้างซ้าย ข้างขวาก็มีสติ เมื่อเดินไป
หน้าเดินถอยหลังก็รู้ เมื่อนั่ง ห่มจีวรสังฆา
ฏิก็รู้ เมื่อจับ เมื่ออุ้มบาตรก็รู้ตัว เมื่ออุจจาระ
ปัสสาวะก็รู้ ให้มีสติ ตามดูรู้การเคลื่อนไหว
ของกายอยู่ตลอด เห็นความเสื่อมไปในกาย

เห็นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน บังคับ
ไม่ได้ อีกประการหนึ่ง พิจารณากายในกาย
อาการสามสิบสอง โกฏฐากมี เกสาผม โลมา
ขน นขาเล็บ ทันตาฟัน ตะโจหนัง มังสัง
เนื้อ นหารูเอ็น อัฏฐิ กระดูก อัฏฐิมิญชัง เยื่อ
ในกระดูก วักกังไต หทยัง หัวใจ ยะกะนัง
ตับ ปัปผาสัง ~~พังผืด~~ ปอด กิโลมะกัง พังผืด
ปิหกัง ม้าม อันตัง ใส้ใหญ่ อันตะคุณัง
ใส้น้อย อุทริยัง อาหารใหม่ กรีสัง
อาหารเก่า ปิตตัง น้ำดี เสมหัง น้ำเสลด
บุปโพ น้ำหนอง โลหิตตัง น้ำเลือด เสโท
น้ำเหงื่อ เมโท น้ำมันข้น อัสสุ น้ำตา วสา
น้ำมันเหลว สิงฆาณิกา น้ำมูก ละสิกา

ยาว

น้ำ~~ลื่น~~เหลือง มูตรตัว น้ำมูตร มัฏฐะเภกระ

ดูกหัว มัตถะลุงกัง สมองหัว มีในตัวเรา

ทั้งหมด สามสิบสองโกฏฐาก เป็นของไม่

สอาด ไม่งาม น่าเบื่อหน่าย ที่สุดในกายนี้

ต่อไปจะนึกถึงความตายของเราที่จะมาถึงให้

พิจารณาซากศพ ตั้งแต่ตายไปได้ วันหนึ่งสอง

สามวัน ขึ้นอืดพอง เหม็นเน่า สัตว์ทั้งหลายก็ได้กิน

จนกลายเป็นเศษกระดูก เรี่ยราย ไปตามทิศน้อย

ทิศใหญ่ จนผุพัง กลายเป็นดินไป ไม่มีแก่นสาร

แล้วให้น้อมเข้ามาในกายนี้ก็จะเป็นอย่างนี้ไม่

สงสัย ให้เจริญจนเกิดวิปัสนาปัญญาเห็นถึง

ยะถาภูตญาณทัสสะนะ เห็นแจ้งในกองสังขาร

ทั้งหลาย ให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในกายนี้ได้

ต่อไปบทที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้ภาว
นาดูเวทนาในเวทนา เมื่อทุกข์เวทนาเกิดก็ให้
รู้ว่าทุกข์เวทนาเกิดขึ้น เมื่อสุขเวทนาเกิดก็ให้รู้ว่า
สุขเวทนาเกิดขึ้น เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นก็ให้รู้
ว่าอุเบกขาเวทนาคือเป็นกลางๆ เวทนานี้ก็
ไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ยึดถือเอาไม่ได้
ต่อไปบทที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้ภาว
นาดูจิตในจิต อันเกิดดับอยู่ตลอด เหมือนสาย
น้ำไหล เมื่อจิตมีราคะก็ให้รู้ จิตไม่มีราคะก็ให้รู้
เมื่อจิตมีโทสะก็ให้รู้ จิตไม่มีโทสะก็ให้รู้ เมื่อจิต
เรามีโมหะก็ให้รู้ จิตไม่มีโมหะก็ให้รู้ เมื่อจิตตั้ง
มั่นก็รู้ เมื่อจิตไม่ตั้งมั่นก็รู้ เมื่อจิตรู้แจ้งก็รู้ เมื่อ
จิตไม่รู้แจ้งก็รู้ เมื่อหลุดพ้นก็รู้ เมื่อจิตยังไม่หลุด

พ้นก็รู้ บทที่ ๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานให้

ภาวนาดูสภาวะธรรมเกิดดับในจิตให้เห็น

ธรรมในธรรม เมื่อนิวรณ์ธรรมเกิดมีก็รู้เมื่อนิวรณ์

ธรรมไม่มีก็รู้ เมื่อกามฉันทะมีก็รู้ กามฉันทะไม่มีก็รู้

เมื่อพยาบาทเกิดมีก็รู้ ไม่มีพยาบาทก็รู้ เมื่อจิตหดหู่

ง่วงเหงาหาวนอนก็รู้ เมื่อถีนะมิทธะไม่มีก็รู้ เมื่ออุท

ธัจจะกุกกุจจะความฟุ้งซ่านมีก็รู้ เมื่อกุกกุจจะความฟุ้ง

ซ่านไม่มีก็รู้ เมื่อวิจิกิจฉาความสงสัยเกิดมีก็รู้เมื่อ

วิจิกิจฉาความสงสัยไม่มีก็รู้ แล้วกำหนดรู้ธรรม

ไปตามลำดับ ให้กำหนดดูรู้ทุกข์สัจจะสมุทัยยะ

สัจจะเหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธสัจจะความดับทุกข์

มรรคคะสัจจะทางที่เดินให้ดับแห่งทุกข์และให้กำ

หนดรู้สภาวะธรรมปฏิจจสมุปบาทให้รู้แจ้งของเหตุ

ปัจจัย เพราะมีอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขารทั้งหลาย ๆ
เพราะมีสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาณ เพราะมี
วิญญาณเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป เพราะมีนามรูปเป็น
ปัจจัยจึงมีสฬายตนะ เพราะมีสฬายตนะเป็น
ปัจจัยจึงมีผัสสะ เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา
เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา เพราะมีตัณหา
เป็นปัจจัยจึงมีอุปาทาน เพราะมีอุปาทานเป็นปัจ
จัยจึงมีภพ เพราะมีภพเป็นปัจจัยจึงชาติ เพราะมีชาติ
เป็นปัจจัย ชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัส
อุปายาสทั้งหลายจึงเกิดขึ้นครบถ้วน ความเกิดขึ้น
พร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่าง
นี้แล เพราะความจางคลายดับไปโดยไม่เหลือแห่ง
อวิชชานั้นนั่นเทียวจึงมีความดับแห่งสังขาร เพราะ

มีความดับแห่งสังขาร จึงมีความดับแห่งวิญญาณ
เพราะมีความดับแห่งวิญญาณ จึงมีความดับแห่ง
นามรูป เพราะมีความดับแห่งนามรูปจึงมีความดับ
แห่งสฬายตนะ เพราะมีความดับแห่งสฬายตนะจึงมี
ความดับแห่งผัสสะ เพราะมีความดับแห่งผัสสะจึงมี
ความดับแห่งเวทนา เพราะมีความดับแห่งเวทนาจึงมี
ความดับแห่งตัณหา เพราะมีความดับแห่งตัณหาจึง
มีความดับแห่งอุปาทาน เพราะมีความดับแห่งอุปาทาน
จึงมีความดับแห่งภพ เพราะมีความดับแห่งภพจึงความ
ดับแห่งชาติ เพราะมีความดับแห่งชาตินั่นแล ชรามรณะ
โสกปริเทวะทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้ดัง
นี้ ให้พิจารณาธรรมปฏิจจสมุปบาทให้แจ้งตาม
เหตุปัจจัยเกิดขึ้น ไม่ให้ยึดถือในรูปนามว่าเป็น

เราเป็นเงาให้ปล่อยวาง ดังนี้ ต่อไปจะได้กล่าวสัมมะ
สะมัปปธานสี่โดยย่อให้ทราบ ดังนี้ ๑ ปหานะ
ปะธานให้มีความเพียรปะหานบาปที่เกิดขึ้นใน
ใจให้ดับหายไป ๒ สังวรปธานให้มีความเพียร
สะวังบาปไม่ให้เกิดขึ้นในใจอีกต่อไปมีสังวร
ดี ๓ ภาวนาปธานมีความเพียรพยายามให้
จิตเป็นกุศลให้เกิดขึ้นเพียรภาวนาอย่าได้ขาด
๔ อนรักขนาปธาน มีความเพียรรักษาบุญกุศล
ที่ได้ทำไว้แล้วไม่ให้หายสูญไป ธรรมะ
ทั้งสี่ประการนี้ควรหมั่นบำเพ็ญอยู่ตลอดเป็น
ทางเข้าสู่พระนิพพานแล ต่อไปจะได้กล่าวข้อ
ที่ว่าด้วย อิทธิบาทสี่ประการ ๑ ฉันทะความพอ
ใจยินดีในธรรมที่นำดับทุกข์จริง ๒ วิริยะมีความ

ไม่ท้อถอยในการปฏิบัติธรรมวิปัสสนาญาณ
๓ จิตตะ มีจิตใจฝักใฝ่ในธรรมตลอดไม่ทอด
ธุระการปฏิบัติธรรม ๔ วิมังสาไตร่ตรองธรรม
ให้รู้เหตุรู้ผลให้เกิดวิชา ปัญญาญาณให้เห็น
แจ้งในอริยะสัจจะธรรมทั้งสี่จนได้บรรลุมรรคผล
นิพพานนั้นแล ต่อไปจะได้กล่าวถึงพะอินทรีย์
ทั้ง ๕ ๑ ศัทธิญทรีย์ยิ่ง มีความศัทธาเป็นใหญ่
๒ วิริยิญทรีย์ยิ่ง มีความเพียรเป็นใหญ่ ๓ สติญ
ทรีย์ยิ่ง มีสติเป็นใหญ่ ๔ สมาธิญทรีย์ยิ่งมีสมาธิ
เป็นใหญ่ ๕ ปัญญิณทรีย์ยิ่ง มีปัญญาเป็นใหญ่
ต่อไปจะได้กล่าว ธรรมมะ พะละห้าประการดังนี้
๑ ศัทธาพะลัง มีกำลังคือศัทธาไม่หวั่นไหว ๒ วิริยะ
พะลังมีกำลังคือความเพียร ๓ สติพะลัง มีกำลัง

คือสติ ๔ สมาธิพะลัง มีกำลังคือความตั้งใจมั่น

๕ ปัญญาพะลัง มีกำลังคือปัญญา ต่อไปจะได้

กล่าวข้อธรรมมะโพชฌงค์เจ็ดประการให้ทราบดัง

นี้ ๑ สติสัมโพชฌงค์ มีสติปฏิบัติเพื่อการตรัสรู้

๒ ธัมมะวิจัยยะสัมโพชฌงค์มีความวิจัยธรรมอยู่

ตลอดเพื่อการตรัสรู้ ๓ วิริยะสัมโพชฌงค์ มีความ

เพียรอยู่ตลอดเพื่อการตรัสรู้ ๔ ปีติสัมโพชฌงค์

มีปีติความอิ่มใจในธรรมตลอดเพื่อการตรัสรู้ ๕ ปัส

สธิ มีจิตสงบระงับดีเพื่อการตรัสรู้ ๖ สมาธิสัมโพช

ฌงค์ มีความตั้งใจมั่นตลอดเพื่อการตรัสรู้ ๗ อุเบก

ขาสัมโพชฌงค์ มีใจเป็นกลางไม่ยินดียินร้าย

อยู่ตลอดเพื่อการตรัสรู้ ให้เจริญธรรมทั้ง ๗ ประ

การนี้เพื่อได้บรรลุมรรคผลนิพพานแลต่อไปจะ

ได้ข้อธรรมะอัฏฐังคิกะมรรคคามัคแปดประการ
ซึ่งเป็นทางเดินสายกลางเข้าสู่พระนิพพานดังนี้
๑ สัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ เห็นถูก ตามธรรม
๒ สัมมาสังกัปโป มีความดำริ ชอบ ตามธรรมอยู่
๓ สัมมาวาจา มีวาจาพูดชอบ ตามธรรม ตลอด
๔ สัมมากัมมันโต มีการงานชอบ ตามธรรม
๕ สัมมาอาชีโว มีการเลี้ยงชีวิตชอบตามธรรม
๖ สัมมาวายาโม มีความเพียรชอบ ตามธรรมตลอด
๗ สัมมาสติ มีสติชอบไม่ขาดหลงลืม ตลอด
๘ สัมมาสมาธิ มีความตั้งใจมั่นในธรรมตลอด
จบบทมรรคมีองค์แปด เท่านี้ ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้
คือโพธิปักขิยะธรรม ๓๗ ประการที่พระพุทธเจ้า
ทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าพระอรหันต์ทุกๆองค์

ได้บำเพ็ญมาเพื่อความตรัสรู้ เข้าสู่พระนิพพาน
ฉนั้นเราท่านทั้งหลายจงตั้งจิตใจปฏิบัติตามด้วย
ความไม่ประมาทก็จะสำเร็จมรรคผลนิพพานแน่
นอน ต่อไปจะได้กล่าวข้อธรรมชื่อว่าวิสุทธิเจ็ด
ประการต่อดังนี้ ๑ ศีละวิสุทธิ ความหมดจดแห่ง
ศีล ๒ ทิฏฐิวิสุทธิ ความหมดจดแห่งการเห็น
๓ กังขาวิตะระณะวิสุทธิความหมดจดแห่งความ
สงสัย ๔ มัคคามัคคะญาณวิสุทธิ ความหมดจด
แห่งการรู้จักทางไม่ใช่ทางเข้าสู่นิพพาน ๕ ปฏิป
ทาญาณวิสุทธิ ความหมดจดแห่งการปฏิบัติ ๖
ปฏิปทาญาณทัสสนะวิสุทธิ ความหมดจดแห่ง
การปฏิบัติเห็นชอบ เห็นแจ้งในสังขารทั้งหลาย
๗ ญาณทัสสนะวิสุทธิความหมดจดในการเห็น

แล้วในสังขารทั้งหลายมีพระนิพพานเป็นอารมณ์
ต่อไปจะได้กล่าวธรรมมะวิปัสนาญาณ ๑๖ สิบหก
ประการดังนี้ ๑ นามรูปปริเฉทญาณ เห็นแจ้งนาม
รูปได้ด้วยญาณ ๒ ปัจจัยะปริคหะญาณเห็นแจ้งเหตุ
ปัจจัยของรูปนาม ๓ สัมมาสนะญาณเห็นแจ้ง
สังขารรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ๔ อุทธ
ยัพพยะญาณเห็นแจ้งความเกิดดับของรูปนาม
สังขาร ๕ ภังคะญาณเห็นแจ้งความดับของรูปนาม
สังขาร ๖ ภะยะญาณเห็นแจ้งความเป็นภัยในรูป
นามสังขาร ๗ อาทีนะวะญาณเห็นแจ้งว่ารูปนามนี้
เป็นโทษ ๘ นิพพิทาญาณเห็นแจ้งเกิดความเบื่อหน่าย ๙ มุญจิตุกัมมะตะญาณเห็นแจ้งหาทาง
ออกจากรูปนาม ๑๐ ปฏิสังขาญาณเห็นแจ้งการปฏิบัติ
ให้รูปนามดับไป ๑๑ สังขารุเปกขาญาณเห็นแจ้งความ
ปล่อยวางสังขารทั้งหลายได้ ไม่ยินดียินร้าย

๑๒. โคตระภูญาณ เห็นแจ้งในสังขารรูปนามควร
ปล่อย น้อมเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์
๑๓ ~~มรรคามัคคะญาณ~~ ยถาภูตะญาณ เห็นแจ้ง
สังขารทั้งหลายเกิดดับตามเหตุปัจจัย น้อม
เอานิพพานเป็นอารมณ์ ๑๔ มัคคะญาณ
เห็นแจ้งทางเข้าสู่นิพพาน ๑๕ ผะละญาณ
ได้บรรลุผละญาณ อริยะขั้นต้นคือพระโสดา
บัน ๑๖ ปัจจะเวกขณาญาณ พิจารณาเห็น
แจ้งกิเลสธรรมที่หมดไปเท่าใดเหลืออยู่
เท่าใด ๑๗ วิมุตติญาณ เห็นแจ้งความ
หลุดพ้นอาสะวะกิเลสทั้งหลาย มีพระนิพ
พานเป็นอารมณ์ ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็น
ญาณสิบหกขั้นตอน ของผู้ปฏิบัติธรรมะ

บรรลุเห็นแจ้งทุกคน กล่าวยังญาณเสียหก
ยุติไว้เท่านี้ ต่อไปจะได้กล่าวอุปกิเลสของวิปัส
สนาที่ยังเกิดขึ้นแล้วผู้ปฏิบัติไม่รู้เข้าใจว่า
ตนได้บรรลุมรรคผล อุปกิเลสของวิปัสสนามี
อยู่สิบประการ ๑ โอภาส แสงสว่างเกิดขึ้นในตน
เมื่อเรากำลังเจริญวิปัสสนานั้นอย่าหลงดีใจว่า
เราได้บรรลุมรรคผลแล้วอยุด การปฏิบัติ ๒
ปีติ มีความรู้สึกยินดีอิ่มเอิบเบิกบานใจอย่างยิ่ง
อย่าเข้าใจว่าเราได้บรรลุธรรมแล้ว ข้อ ๓ ปัสสัทธิ
ความสงบสบายระงับจากอารมณ์ภายนอกไม่
เคยเป็นมาก่อน ก็อย่าเข้าใจว่าได้บรรลุถึงนิพพาน
๔ สุข มีความสุขชุ่มชื่นสำราญอย่างยิ่งอย่าหลง
ยึดไว้ว่าเราบรรลุนิพพาน ๕ อธิโมกข์ความปลง

๕ ใจเชื่อด้วยศรัทธาอันแก่กล้าโดยไม่มีเหตุผล
ทำให้คิดหลงไปว่าเราได้บรรลุธรรมแล้ว
๖ คือ ปัคคาหะ ความขยันหมั่นเพียรที่ไม่ย่อหย่อน
ท้อถอย ก็อย่าหลงเข้าใจผิดว่าภาวะนี้เป็นภาวะ
สำเร็จมรรคผล ๗ ญาณ ความหยั่งรู้ที่เป็นผล
พลอยได้จากการฝึกสมาธิ ยังเป็นโลกิยะญาณ
ยังเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง อย่าหลงว่าเราได้บรรลุ
ความรู้แล้ว ๘ อุปัฏฐาน สติเข้าไปตั้งมั่นแก่กล้า
อยู่เฉพาะอารมณ์นั้นเกิดภาวะจิตสงบเยือกเย็น
ทำให้หลงเข้าใจว่าได้นิพพาน ๙ นิกันติ มี
ความยินดี พอใจจนเกิดการติดใจในผลแห่ง
การปฏิบัติจิต จึงทำให้หลงข้องอยู่ในขั้นนั้น
๑๐ อุเบกขา มีความจิตเป็นกลางด้วยการวางเฉย

ที่เป็นอารมณ์หนึ่งจากการฝึกสมาธิทำให้เข้าใจ
ผิดว่าภาวะนี้บรรลุนิพพาน ไม่ต้องทำอะไรต่อ
ไปอีก พึงเข้าใจว่าอุปกิเลสทั้งหมดนี้ยังไม่
ใช่นิพพาน อย่าหลงตัวลืมตนว่าเป็นผู้วิเศษ
ให้ปฏิบัติต่อไปจนได้บรรลุมรรคผลที่แท้
นั่นแล กล่าวอุปกิเลสของวิปัสสนา ขอยุติเท่า
นี้แล ขอให้ทุกคนตั้งใจปฏิบัติภาวนาวิปัสสนา
ญาณให้เกิดขึ้น อย่างน้อยที่สุดชาตินี้ได้บรร
ลุถึง พระโสดาบันก็ยังดี เราก็ได้ปิดประตูอบาย
ภูมิทั้งสี่แล้ว ตามโบราณาจารย์สอนไว้ว่าให้รู้
ธรรมสอง คือ รูปธรรมนามธรรม แล้วให้รู้ธรรม
สาม คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วให้ธรรมสี่
คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แล้วเอาธรรมหนึ่ง

เป็นอารมณ์คือพระนิพพาน จึงได้กล่าวว่า
ธรรมะสองสามสี่หนึ่ง ใครหมั่นคิดถึงปฏิ
บัติจะได้บรรลุพระโสดาบัน มีตัวนี้แลต่อไป
นี้จะได้กล่าวสังโยชน์สิบประการ ๑ สักกาย
ทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนคือยึดขันธ์ห้า
ว่าเป็นของเราเขายึดกายรูปนามนี้อย่างเหนียว
แน่น ๒ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจ
ในคุณพระรัตนตรัยว่าจะนำพาให้พ้นทุกข์ได้
๓ สีลัพพตปรามาส การถือมั่นศีลพรตอย่างไม่
จริงจังเคร่งครัด โดยสักแต่ว่าทำตามกันไปอย่าง
งมงาย ๔ กามฉันทะ มีความกำหนัดหมกมุ่น
ติดอกติดใจในกาม ๕ ปฏิฆะ การกระทบกระทั่ง
แห่งจิตได้แก่ความหงุดหงิดด้วยอำนาจโทสะความ

คับแค้น ความขึ้งเคียด ซึ่งเป็นอารมณ์ผูกโกรธที่จะจองล้างจองผลาญ ๖) รูปราคะ ความติดใจยึดมั่นถือมั่นในรูปฌาน ความปรารถนาในรูปภพโดยถือว่ารูปภพเป็นแดนวิเศษดีเลิศ ๗) อรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน ความปรารถนาในอรูปภพว่าเป็นคุณวิเศษที่จะพ้นจากวัฏฏะ ๘) มานะ การมีอารมณ์สำคัญตน คือ ถือตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ มีชั้นวรรณสูงกว่าคนอื่น ๙) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ครุ่นคิดอยู่แต่ในอกุศล ๑๐ อวิชชา ความไม่รู้จริงในอริยะสัจจะธรรมทั้งสี่ ทำให้หลงคิดว่าทุกสิ่งของในโลกเป็นของเที่ยงแท้ ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย พึงสำรวจดูตัวเองว่าได้ปฏิบัติตัดสังโยชน์ได้กี่ข้อแล้ว ยังเหลือ

ของใครมันที่ได้สร้างสมมา พยายามบำเพ็ญ
ไปอยู่ตลอด ก็จะได้บรรลุ มรรคผลนิพพาน
แน่นอนไม่ต้องสงสัยดังนี้แล กล่าวนิยม
สังโยชน์สิบของบุคคลเท่านี้ ต่อไปนี้จะ
ได้กล่าว ข้อธรรมคติสอนใจเป็นบทเพื่อ
ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้หาย ไว้เป็นแนวทาง
บำเพ็ญจิตเข้าสู่ พระนิพพาน ยิ่งคิดยิ่งไม่
รู้ ยิ่งดูยิ่งไม่เห็น ยิ่งทำยิ่งไม่เป็น ธรรมะ
นั้นเหมือนเส้นผมบังภูเขา เมื่อหยุดทำ
หยุดคิด หยุดดูแล้ว ธรรมะสภาวะเกิด
ขึ้นเอง สำคัญอยู่ที่จิตดวงเดียว ฮันว่า
ความทุกข์สุขอยู่ที่ใจมิใช่หรือ ถ้าใจยึดถือก็
เป็นทุกข์ ไม่สุกใส ถ้าใจไม่ยึดถือก็สุขไม่ทุกข์ใจ

อะไรๆสำคัญอยู่ที่ใจของเราเอง ฉันมองดู
แต่ไม่มีผู้เห็น ฉันฟังอยู่แต่ไม่มีผู้ได้ยิน
ฉันดมอยู่แต่ไม่มีผู้ได้กลิ่น ฉันกินอยู่แต่
ไม่มีผู้ได้รส ฉันถูกต้องแต่ไม่มีผู้ได้สัม
ผัส ฉันคิดอยู่แต่ไม่มีผู้คิด ฉันทำงานทุก
อย่างแต่ไม่มีผู้ทำ ฉันพูดอยู่แต่ไม่มีผู้พูด
ฉันเดินอยู่แต่ไม่เห็นผู้เดิน ธรรมะสภาวะ
นี้ใครได้สัมผัสรู้ ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อ
ไป เส้นผมบังภูเขา ถ้าหมดความอยากก็หมด
ทุกข์ จิตที่ส่งออกนอกเป็นสมุทัย จิตที่
สงบอยู่ภายในเป็นนิโรธ จิตที่รู้แจ้งอยู่เป็น
มรรค นกบินไปในฟ้าไม่เห็นอากาศ ปลา
ว่ายแหวกอยู่ในน้ำไม่เห็นน้ำ ไส้เดือนกินดิน

ไม่เห็นดิน คนอยู่กับทุกข์ ไม่เห็นทุกข์ เมื่อ
แบกก็หนักเมื่อวางก็เบา ไม่คิดถือปรุงแต่ง
ไปตามอารมณ์ทั้งหาจิตก็สงบสบายไร้กัง
วล ไม่ห่วงข้างหลัง ไม่ห่วงข้างหน้า เฝ้าดูจิต
ปัจจุบันมีสติทุกเมื่อเป็นทางนิพพาน
ไม่คิดพยาบาทมาดร้ายใคร ไม่เป็นศัตรูกับ
ใคร ไม่มีเวรต่อใคร ไม่โกรธใคร ให้อภัยทุก
เมื่อ คนผู้นั้น ย่อมอยู่ในโลกด้วยความสุข
ทุกเมื่อ ไม่คิดเบียดเบียนใคร ไม่ทำความ
ลำบากให้แก่ใครมีจิตรักอินดูสัตว์ทั้งหลาย
ทั่วหน้า บุคคลผู้นั้น ย่อมอยู่ในโลกนี้ด้วย
ไม่มีภัย จงเฝ้าดูสังขารรูปนามนี้เกิดดับไม่
มีหยุด ไหลไปเหมือนสายน้ำ ไม่คลายยึดมั่น

ถือมั่นอะไรสักอย่างในโลกนี้ จงเฝ้าดูจิตให้สงบ
อยู่ภายใน ไม่ปรุงแต่งทั้งบุญ ทั้งบาป ทำจิตเป็น
กลางอยู่ ไม่ติดโลกนี้ โลกหน้า เป็นทางเข้าสู่พระ
นิพพาน จงเฝ้าดู พิจารณาสังขารขันธ์ห้านี้
เสื่อมไป หายไป ใกล้ความตายมาทุกวันแล้ว
เราได้ที่พึ่งโลกหน้าหรือยัง อย่ามัวประมาทอยู่
จงตั้งจิต ทำความเพียรยินดีในภาวนาเถิด
การเกิดมาเป็นทุกข์เท่านั้น พระพุทธเจ้าสอน
เรื่องทุกข์และความดับทุกข์อย่างเดียวตลอดพระ
ชนมายุ คนไม่เห็นทุกข์สัจจะแม้ว่ามีอายุได้ตั้ง
ร้อยปีก็เหมือนตายแล้ว ไม่มีประโยชน์ คนที่เห็น
ความจริงทุกข์สัจจะแม้นว่ามีอายุวันเดียวก็ประ
เสริฐ จงดับความโลภ โกรธ หลง ให้ได้ในปัจจุบัน

เพื่อความดับไปแห่งกองทุกข์ทั้งหลายคือนี้แล
ไม่ดูแล้วเมื่อไรจะได้เห็น ไม่ฟังแล้วเมื่อ
ใดจะรู้ ไม่ทำแล้วเมื่อไรจะเป็น ไม่เดินแล้ว
เมื่อใดจะถึง จงตั้งจิตปฏิบัติวิปัสสนา ตั้งแต่
ในวันนี้จะได้ไม่ต้องเป็นทุกข์อยู่ร่ำไป จงเอา
สตินำหน้าเหมือนนายท้ายเรือจับหางเสือ จงเอาปัญ
ญาเป็นประทีปนำทาง เอาความเพียรเป็นเสบียง
อาหาร เอาธรรมะสติปัฏฐานเป็นแพข้ามฟาก
เอาความสงบกิเลสเป็นนิพพาน ดูกายให้เห็น
กาย ดูเวทนาให้เห็นเวทนา ดูจิตให้เห็นจิต
ดูธรรมให้เห็นธรรม ไม่มีไม่เอาไม่ได้ไม่
เป็น ปล่อยวางทุกอย่างแล้วก็สบายใจ ยารักษา
ยาความโลภหมั่นให้ทาน ยารักษาความโกรธ

ให้รักษาศีล มีจิตเมตตา ยารักษาความหลงให้
หมั่นภาวนาวิปัสสนา อันความสุขทางโลกมีอยู่
ชั่วคราว ความสุขยืนยาวต้องเข้าหาพระธรรม
ความสุขอยู่ไม่ไกล เมื่อใจเรามีสติทุกเมื่อ
ธรรมมะของจริงอยู่ในกายนี้ กว้างศอกยาว
วาหนาคืบนี้ มีให้เราเห็นทุกๆอย่างในกาย
นครนี้ ใครหมั่นพิจารณาจะได้เข้าสู่นิพพาน
เอย กินน้อยตายยาก กินมากตายง่าย ไม่
กินเลยก็ตาย ให้เดินสายกลางเป็นทางนิพ
พาน ในตัวคนเรามีแต่ขี้ทั้งนั้น นับตั้งแต่
หัวถึงเท้าเป็นขี้หมด มีขี้รังแค ขี้ตา ขี้หู ขี้มูก
ขี้ฟัน ขี้เล็บ ขี้ไคล ขี้ในท้อง แล้วยังไม่พอยัง
มีขี้ในใจอีก ขี้เกียจ ขี้กลัว ขี้ลัก ขี้หวง ขี้เอา

มีแต่ชี้ทั้งนั้นนับไม่ถ้วน ให้พิจารณาให้

เกิดความเบื่อหน่าย หายความรักความชังเสีย

เกิดแล้วปัญญาก็เกิดขึ้นมาเอง ธรรมะทุก

อย่างรวมกันเป็นความไม่ประมาท ถ้าประ

มาทเหมือนคนตายแล้ว เกิดเป็นคนให้มี

ดีสามอย่าง หนึ่งใจดี สองพูดจาดี สามทำแต่

สิ่งดีๆ แล้วเราจะได้ของดี อย่ามัวแต่มาขอ

แต่ของดีจากพระ จงทำดีเอาคนเดียว

ธรรมะทุกอย่างรวมอยู่ที่จิตเจตสิกรูป

นิพพาน ให้หมั่นศึกษา ปฏิบัติจะได้รู้แจ้ง

อันว่าสัจจะความจริงนี้มีในโลก ใครรู้แจ้ง

พ้น~~โศก~~โศกโลกสงสัย ใครไม่รู้แจ้งแทง

ปัญญาพาให้เกิด เอากำหนดไม่รู้จบ พบ

ทุกข์ในสงสารไม่ถึงพระนิพพานหานหักเอย
ใจเป็นนายกายเป็นบ่าวใช้ให้ทำทุกอย่าง
ตามตัณหาความอยากไม่มีที่สิ้นสุดดับ
ตัณหาความอยากได้เป็นสุขในโลกแม่นซ้ำ
เสมอตัวตัณหาไม่มี พระพุทธเจ้ากล่าวว่า
อุปมาคนเรานี้มีตาหูจมูกลิ้นกายใจ ท่านว่า
ตาเราเหมือนงู หูเราเหมือนจระเข้ จมูกเราเหมือน
นก ปากลิ้นเราเหมือนหมาบ้าน ตัวเราเหมือน
หมาป่า ใจเราเหมือนลิง มีความจริงตาม
พระพุทธเจ้ากล่าวทุกอย่าง ท่านอุปมาเปรียบ
เทียบอย่างนั้น ตาเราชอบดูเข้าออกไปมาเหมือน
งูหูเราชอบฟังเสียงดีๆ เย็นเหมือนจระเข้อยู่น้ำ
จมูกเราชอบอากาศดีๆ เหมือนนกบินไปในอา

กาสปากลิ้นเราชอบกินนั้นกินนี่อยู่ตลอด
เหมือนหมาบ้านชอบอยู่แต่ในครัวเตาไฟ
ตัวเราเหมือนหมาป่าชอบนอนอยู่ที่สงัด
สบายที่ในป่า ใจเราเหมือนลิงชอบคิดนั้น
คิดนี้ตลอด กระโดดไปกระโดดมาไม่อยู่นิ่ง
เหมือนลิง พระพุทธองค์เจ้าสอนให้เจริญ
สติปัฏฐานสี่ ภาวนา กัมมัฏฐานจึงจะมัด
จิตใจนี้ได้ ให้สงบ ยินดีซึ่งพระนิพพาน
ผล พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบขันธ์ห้า
เราไว้ว่า รูปนี้เหมือนฟองน้ำ เวทนานี้
เหมือนพยับแดด สัญญานี้เหมือนมายา
กลสังขารเหมือนต้นกล้วย วิญญาณ
เหมือน ของยืมมา ไม่มีแก่นสาร

หน้าเบื่อหน่ายที่สุดในขันธ์ห้า ไม่ติดข้อง ยั่งยืนเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นก็สักแต่ว่าเห็น
เมื่อได้ยินก็สักแต่ว่ายิน ได้กลิ่นก็สัก
แต่ว่ากลิ่น ลิ้มรสก็สักแต่ว่ารส เมื่อถูก
ต้องกระทบทางกายก็สักแต่ว่าถูกต้อง เมื่อ
คิดธรรมารมณ์ก็สักว่าคิด ไม่ติดไม่
ข้อง ไม่หลงไม่ไหลไปตามกระแสตัณ
หามานะทิฏฐิ ทุกสิ่งทั้งปวงเกิดดับ
เป็นเช่นนั้นเอง เมื่อมีสติเฝ้าดูจิตอยู่
เห็นแจ้งตามเป็นจริงแล้วไม่น่าเอาน่า
เป็นอะไรสักอย่าง จิตย่อมเบื่อหน่าย
รูปธาตุนามธาตุ มีจิตยินดีซึ่งนิพพาน
ไม่ต้องเป็นทุกข์อีกต่อไป เท่านี้เราก็เข้าถึง

สัจจะธรรมแล้ว ท้ายที่สุดนี้เราขออนุโมท
ตาให้ทุกท่านจงเป็นผู้มีสติมีปัญญา
พาตนให้พ้นทุกข์ในวัฏฏะสงสาร
ให้ถึงพระนิพพานอันเป็นอะมะตะสุข
ขะ ตราบใดยังไม่ถึงพระนิพพานได้
เวียนว่ายตายเกิดทุกภพทุกชาติขอให้
ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา พบพ่อแม่
ครูบาอาจารย์ที่ดี เป็นบัณฑิต ขอให้ได้
สร้างบารมีธรรมให้เต็มเปี่ยม ให้
ทำประโยชน์ตน ประโยชน์แก่ญาติแก่
สังคม ประโยชน์แก่ชาวโลก ให้สำเร็จ
สมความปรารถนาทุกประการด้วยเทอญ ฯ
เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้แล สาธุ สาธุ

สาธุ ข้อธรรมทั้งหมดนี้ ข้าพระเจ้า ครูบาบุญ
ชุ่ม ญาณสังวโร ได้เขียนเมตตาไว้เมื่อปี พ.ศ.
๒๕๕๐ ที่ได้เข้าจำพรรษาถ้ำมหาโพธิสัตว์
รัฐฉาน เมืองงาลจะลำปาง ถ้าหากว่าข้อ
ธรรมตรงไหนผิดถูกขาดตกบกพร่องไป
ก็ขอให้ท่านผู้รู้ทั้งหลายให้อภัยด้วย
เพราะว่าเราได้ความตั้งใจให้ธรรมะเป็น
ทานถวายแด่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระ
ชนมายุครบแปดสิบพรรษา จึงขอเมตตาไว้
เท่านี้ จิตตั้งทันตั้งสุขาลหัว
การฝึกจิตดีแล้วเป็นสุขอย่างยิ่ง
ธรรมะพาให้สุขทั้งเลดี
ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข

รายนามผู้ร่วมบริจาค
จัดพิมพ์หนังสือเพื่อเป็นธรรมทาน

บริษัท ร่มโพธิ์ทอง ๘๘๘ โปรดักส์ กรุ๊ป จำกัด

บริษัท พัชร์จิระกุล จำกัด

คุณอรฉัตร ดุลยรัตน์

คุณสุนัฐชัย ลพานุกรม

คุณศภันปิย สุปัญญาพินิจ

คุณบุญมา ล้วนรักษา

คุณพีรพล ล้วนรักษา

ครอบครัว ทานชิติกุล

พ.ต.อ.ปวเรศ กาญจนรินทร์

คุณนิรภัฏ บุษปะเกศ

คุณอนัญญา ปั้นมูล

คุณปุณิกา

คุณกรรณิการ์ วิบูลย์ลาภ

คุณภัสสรา เตชะณรงค์

พิมพ์ที่ บริษัท กราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด
๑๗๗/๙-๑๑ ศุภาลัยเพลส ซอยพร้อมพงษ์ (สุขุมวิท ๓๙) แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐
โทร : ๐-๒๖๖๒-๑๓๕๕-๙ โทรสาร : ๐-๒๖๖๒-๑๓๖๔ E-mail : graphico__sys@yahoo.com



พระครูบาบุญชุ่ม ญาณสํวโร
ถ่ายเมื่อครั้งเป็นสามเณร



ครูบาเจ้าบุญชุ่ม ญาณสํวโร